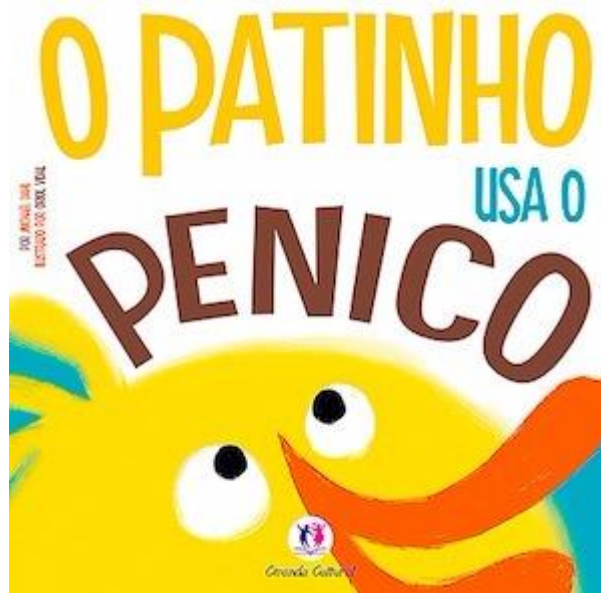
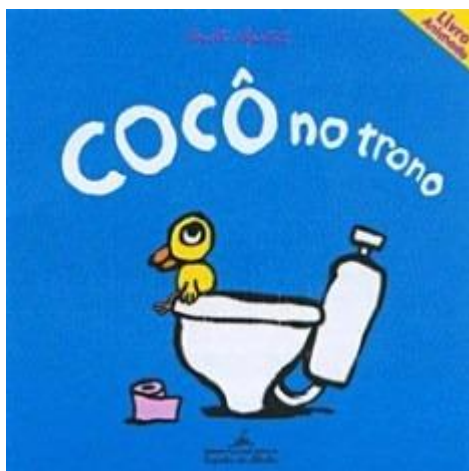
Quatro livros para ajudar no desfraldem.

Título: O patinho usa o penico

Autor: Michael Dahl

Editora: Ciranda Cultural

Livros com imagens simples, frases simples e engraçadas, além de folhas grossas e fáceis de manusear, são escolhas certeiras para os pequenos próximos ao segundo aniversário. E este livro segue todos estes requisitos. O pequeno patinho tenta várias e várias vezes acertar o cocô no penico, até que uma hora consegue e todo mundo comemora! Ótimo para trabalhar, com humor e tranquilidade, que o "fracasso" é só um passo mais próximo do sucesso. Uma boa mensagem pras mamães e pros papais ansiosos também.

Título: Cocô no trono

Autor: Benoit Charlat

Editora: Companhia das Letrinhas

Este livrinho, além de trazer a história do patinho aprendiz, também traz um elemento de interatividade – que toda criança adora – que é o botão de descarga na última página, quando o patinho é capaz de fazer seu cocô no troninho. Aliás, esta é uma ótima dica também: na hora do seu filho usar a privada, o deixe cortar o papel higiênico, dar a descarga. Tarefas simples como estas são muito estimulantes nesta idade e eles adoram se sentir úteis, tornando o processo todo de ir ao banheiro algo positivo.

Título: Cadê o meu penico?

Autor: Me Kelly

Editora: Companhia das Letrinhas

Na história de Hortência – "que precisava fazer certa coisa com muita, muita urgência" – a pequena menina perde seu penico e toda a bicharada se encanta com a utilidade do objeto. Ninguém mais quer fazer cocô no chão! Além de muito divertido, o livro explora as rimas, repetições e o mistério do sumiço do penico. Assim, é uma história mais complexa e mais comprida, que exige mais atenção e foco da criança. Mesmo se seu filho(a) não for do tipo que presta atenção por muito tempo ou não tem o costume de ouvir histórias mais longas, você pode se valer das ilustrações – que são encantadoras – para contar a história em frases mais curtas, chamando atenção para, por exemplo, os bichos usando o penico, a Hortência segurando o cocô… Lemos esta história até hoje por aqui, ela nunca perde a graça.

Título: O que tem dentro da sua fralda?

Autor: Guido Genechten

Editora: Brinque Book

Este livro de abas traz uma dezena de bichinhos de fraldinha, que pode ser aberta pela criança, revelando o cocôzinho de cada um deles. O ratinho curioso quer ver uma por uma! E, no final, todos querem ver a sua também. Mas, o que será que tem lá dentro? A-há! Todo mundo vai se surpreender! É diversão garantida!

À

medida que a criança vai crescendo, começa a tomar consciência do seu corpo, e esses avanços geram muitas mudanças em sua vida. Uma dessas mudanças é o período do desfralde, no qual a criança começa a reconhecer a hora de fazer cocô e xixi. Esse período é de grande aprendizagem tanto para criança, quanto para os pais.

Parece que nasceram outro dia e logo já estão aprendendo tantas coisas novas, se desenvolvendo dia a dia… e logo chega o desfralde!

Regras

- **Não tenha PREGUIÇA:** Se o desfralde é diurno, acordou, tirou a fralda e colocou a calcinha ou cueca. E logo cedo há uma chance muito boa de você levar a criança no penico e ela fazer o primeiro xixi do dia.

- **Não PERGUNTE:** Outro erro está em ficar perguntando se a criança quer ir ao banheiro. No início, não adianta perguntar. Tem que levar de tempos em tempos e deixar alguns minutos no penico. Depois que a criança estiver fazendo no penico com mais frequência e já tiver aprendido a pedir, vale a pena perguntar, principalmente, quando elas entram naquelas brincadeiras envolventes e esquecem da vida. Não pergunte leve!

- **DESATENÇÃO:** As crianças dão sinais de que estão prestes a fazer xixi ou cocô. Ficam em silêncio, param de se mexer e logo a sujeira vem.

- **CONCESSÕES**: “Ah, vamos à casa da vó, então pode ir de fralda. Vamos passar a tarde com visita, então fica de fralda”.

Os especialistas recomendam que a fralda não seja tirada muito antes dos 2 anos, pois a criança ainda não está preparada , você vai se frustrar à toa. Não adianta forçar a natureza. Pois é só a partir do segundo ano de vida o bebê sai da fase oral e entra na anal, em que se dá conta de que produz xixi e cocô. No geral, por volta dos 2 anos e meio, ele emite sinais

No entanto antes de ensinar a criança a ir ao banheiro é importante perceber se ela está preparada para compreender o processo do desfralde e os sinais de seu corpo, para que isso não cause estresse e ansiedade.

Desse modo é importante ficar atento:

Sinais Físicos

- Andar com firmeza, até consegue correr;
- Faz cocô razoavelmente sólido, em horários mais ou menos previsíveis;
- Fica “seco” por mais ou menos duas ou três horas;

Sinais Cognitivos

- Consegue seguir instruções simples, como “ vá pegar aquele brinquedo”
- Entende que cada coisa tem seu lugar;
- Fala algumas palavras e consegue falar xixi e cocô;

Sinais Comportamentais

- Consegue ficar sentado na mesma posição entre 2 a 3 minutos;
- Consegue abaixar e levantar as calças;

- Fica incomodado quando a fralda está suja e molhada;
- Não demonstra resistência à ideia de usar o penico ou o vaso sanitário;
- Já tem a noção que o xixi e o coco está saindo, avisando que está fazendo, geralmente nessa fase as crianças procuram um cantinho. Algumas se escondem em um canto da casa e se abaixam quando querem fazer cocô, mostrando que têm consciência de suas eliminações e estão prontas para o desfralde.

- Avisa que vai fazer necessidades.

Dicas

- Primeiro, deve acontecer o desfralde diurno, em um período tranquilo da vida da criança.
- Evite épocas de grandes mudanças.
- Escolha uma estação quente para iniciar o processo, pois os escapes de xixi deixam a criança molhada e desconfortável.
- Deixe seu filho de cueca ou de calcinha e com roupas leves, para facilitar.
- Explique que ele deve avisar quando quiser usar o banheiro e esteja presente.
- Use um penico ou redutor de assento com apoio para os pés (isso favorece a prensa abdominal, posição que estimula a evacuação).
- Comemore quando a criança avisar a tempo de usar o banheiro, mas, se escapar, não brigue. Apenas diga que acontece e que, da próxima vez, ela deve avisar um pouco antes.

Atenção:

O tempo de desfralde varia de criança para criança. Pode levar poucos dias para uma criança ou mais de um mês para outra. Quando perceber que o processo está estabilizado e seu filho já controla bem o xixi e o cocô durante o dia, parta para o desfralde noturno. Mas não se assuste se demorar mais que o desfralde diurno.

Desfralde noturno

Os médicos dizem que é normal o desfralde noturno demorar um pouco mais e a fralda da noite pode ser necessária para algumas crianças até os 4 ou 5 anos. Comece diminuindo a ingestão de líquido do seu filho durante a noite. É importante que diariamente, antes de colocá-lo na cama, diga para fazer xixi. Nas primeiras madrugadas, o ideal é levá-lo a cada duas horas ao banheiro e tente descobrir em que horário aproximadamente, ele costuma urinar. Então,

procure acordar toda noite nesse horário para colocá-lo no vaso e, mais para frente, ensiná-lo a ir sozinho quando precisar.